



Harjoitusmetodeja keskittymisen tehostamiseen muusikon itsenäisessä harjoittelussa

Maria Turunen

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2023

Musiikkipedagogi
Instrumenttipedagogi

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikkipedagogi
Instrumenttipedagogi

TURUNEN, MARIA:

Harjoitusmetodeja keskittymisen tehostamiseen muusikon itsenäisessä harjoittelussa

Opinnäytetyö 19 sivua, joista liitteitä 0 sivua
Toukokuu 2023

Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin erilaisia harjoitusmetodeja keskittymisen tehostamiseksi muusikon itsenäisessä harjoittelussa. Opinnäytetyö tutki keskittymistä uuden asian opetteluun, motivaation, muistamisen ja ulkoa opetteluun ja oppimisvaikeuksien näkökulmista.

Työssä tarkasteltiin myös flow-tilan löytymistä, mindfulnesia, hyvää harjoittelun suunnittelua sekä tauottamisen vaikutusta keskittymiskykyyn. Opinnäytetyön tarkoitus oli löytää toimivia harjoitusmetodeja muusikon itsenäiseen harjoitteluun parantamaan keskittymiskykyä.

Opinnäytetyössä tutkittiin kirjallisia lähteitä harjoitusmetodien taustoittamiseksi, ja niitä sovellettiin muusikon harjoittelusessioon sopiviksi. Lopputuloksena todettiin, että keskittymiskykyä voi harjoitella ja siihen on olemassa monenlaisia metodeja. Jokaisen täytyy kuitenkin löytää ne yksilölliset toimintatavat, jotka parhaiten sopivat juuri itselle.

Asiasanat: keskittymisen tehostaminen, muusikon harjoittelu, keskittyminen, muistaminen, ulkoa oppiminen

ABSTRACT

Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Music
Music Pedagogy

TURUNEN, MARIA:

Training methods to Enhance Concentration in Musicians' Independent Practice.

Bachelor's thesis 19 pages, appendices 0 pages
May 2023

The purpose of this thesis was to focus on various training methods to enhance concentration in independent practice for musicians. The theoretical section explores concentration from perspectives of learning new material, motivation, memory, memorization, and learning difficulties. Finding the state of flow, mindfulness, effective practice planning and incorporating breaks help improve concentration during practice session.

The thesis explores literary sources to provide background information and applies them to fit the musician's practice session. The practice methods presented in the work have been tested in practice.

Key words: enhancing concentration, musician's practice, concentration, memory, memorization

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPPIMAAN OPPIMINEN	6
2.1	Motivaation tärkeys oppimisessa ja keskittymisessä.....	7
2.2	Harjoittelun suunnittelu.....	9
2.3	Harjoittelun tauottaminen	10
2.4	Flow-tila.....	10
2.5	Mindfulness	12
3	MUISTAMINEN JA ULKOA OPPIMINEN	14
3.1	Vinkkejä kappaleen ulkoa opetteluun tueksi	15
4	OPPIMISVAIKEUDET	16
4.1	ADD JA ADHD	16
4.1.1	Harjoitusmetodeita ADHD ja ADD-oireiselle.....	17
5	POHDINTA	18
	LÄHTEET	19

1 JOHDANTO

”Huippusuorituksen ja karismaattisen esityksen edellytyksenä on hyvä keskittymiskyky. Keskittyminen on huomion kiinnittymistä siihen, mitä tekee. Uppoutumista itse asiaan.” (Joukamo-Ampuja E., Heiskanen J., Peltomaa M., Porander K. & Arjas P. 2007/2008.) Soittotuntejakin tärkeämpää on jokaisen muusikon kehittymisen kannalta oma harjoittelu ja sen tehokkuus. Hyvää keskittymiskykyä tarvitaan sekä lavalla että treenikopissa, jotta paras mahdollinen lopputulos eli onnistunut esitys olisi saavutettavissa. Keskittymiskyky on siis erittäin tärkeä taito, joka auttaa suoriutumaan tehtävistä sekä saavuttamaan tavoitteitamme. Hyvä keskittymiskyky pitää mielen sekä ajatukset keskittyneinä yhteen asiaan tai tehtävään ilman hajamielisyyttä tai häiriöitä. Aina keskittyminen ei kuitenkaan ole hyvää ja ajatus harhailee. Aikaisemmin viittaamassani Taideyliopiston www-dokumentissa väitetään, että keskittymistä ei voi harjoitella minkään tekniikan avulla. Tämä pitää varmasti osittain paikkaansa varsinkin jännittävässä esiintymistilanteessa. Opinnäytetyöni kuitenkin käsittelee sitä, voisiko keskittymistä tehostaa erilaisilla harjoitusmetodeilla treenikopissa ja miten välttää epäkeskittyneitä toistoja, jotka johtavat pahimmillaan soiton taaksepäin menemiseen. Sanotaan, että keskittyminen on hyvän harjoittelun tärkeimpiä edellytyksiä ja sitä on tarkkailtava jatkuvasti.

Olen itse viulisti ja pohtinut tehokasta harjoittelua paljon opintojeni aikana. Haasteeksi ovat osoittautuneet keskittymisvaikeudet sekä niihin liittyvä ADHD-diagnoosiepäily. Opinnäytetyössäni esittelen erilaisia harjoitustekniikoita, jotka voivat auttaa keskittymään erilaisissa harjoitustilanteissa ja sopivat kokeiltavaksi kaikille soittoa harjoitteleville itsenäisen työskentelyn tueksi. Jokainen soittaja on oma yksilönsä, ja jokaiselle sopii vähän erilaiset työskentelytavat. Metodeja voi soveltaa helposti muihinkin soittimiin kuin viuluun. Keskittyminen on synnynnäinen taito, jota ei voi harjoitteilla kehittää, sitä voi kuitenkin oppia kanavoimaan oikein erilaisilla metodeilla.

2 OPPIMAAN OPPIMINEN

Itsenäisen soiton harjoittelun tehtävänä on omaksua ja oppia soittotunneilla käyttyjä asioita ja integroida niitä omaan soittoon. Korkeammalla tasolla muusikko opettaa harjoitustilanteessa itseään ja tunnistaa kehitettäviä asioita omassa soitossaan sekä keksii niihin toimivia harjoitusmetodeita. Tämä on erittäin hyvää keskittymistä vaativaa, ja monesti hyvä kehittyminen harjoittelussa tyrehtyy siihen, että keskittyminen ei ole ollut tarpeeksi hyvällä mallilla. Harjoittelussa hyvän keskittymisen lisäksi on myös tunnistettava omat oppimistavat sekä opeteltava oppimaan ja opettamaan itseään.

Keskittymistä harjoiteltavaan tehtävään parantaa huomasti se, että tietää omasta oppimisestaan ja oppimistaktiikoistaan enemmän. Parhaita tapoja oppia on nähdä, kuunnella ja tehdä (Ringom, 1994, 14.) Viulunsoiton harjoittelussa näköaistia voi käyttää oppimisen välineenä esimerkiksi peilin kautta, josta voi itse opettaa itselleen soittoasennossa tapahtuvia muutoksia. Näköaistia voi käyttää hyödyksi myös nuottikuvan kanssa esimerkiksi teoksen ulkoa opettelun tukena. Visualisoida voi myös mielikuvituksen avulla, joka harjoittaa muistiamme (Ringom, 1994, 22.) Jonkin ulkoa opeteltavan teoksen muistamista voi helpottaa esimerkiksi siihen mielikuvituksella visualisoitu tarina tai jokin paikka. Myös nuotin värittäminen esimerkiksi tietyssä kohdassa tapahtuvan tunnetilan muutoksen kohdalla tunnetilan väriseksi tai muuta huomion arvoista korostamaan voi ohjata harjoittelua ja siinä huomion kohdentamista haluttuun suuntaan. Colour Strings -alkeismetodissa värikoodataan viulun kielet eri väreillä (G-kieli vihreä, D-kieli punainen, A-kieli sininen, E-kieli keltainen) soiton helpottamiseksi ja nuottien lukemisen nopeuttamiseksi, joten erilaisten värien merkitys soitonharjoittelussa on suuri (Fennica Gehrman. Colourstrings Violin ABC.)

Kuuntelua muusikot käyttävät oppimisvälineenä väistämättäkin paljon, sillä omaa soittoa pitää kuunnella kriittisellä ja tarkalla korvalla harjoitellessa, jotta sitä voi kehittää. Aina kuitenkin soittaessa oman soiton kuuntelu ei ole tehokasta, sillä siinä ei välttämättä huomaa tai kuule kaikkea, koska keskittyy vasemman ja oikean käden liikeratoihin. Tehokas harjoitusmetodi on nauhoittaa tai kuvata omaa soittoa, jolloin huomion pystyy keskittämään aivan täysin pelkästään kuuntelemiseen ja itsensä opettamiseen tilanteen ulkopuolelta.

Itsenäinen soiton harjoittelu on pääasiassa tekemistä, mutta tätäkin oppimistapaa voi varioida eritavoin. Miksi tehdä vain soittamista, kun oppimista voi tehostaa tekemällä jotain muuta samalla. Esimerkiksi rauhallinen kävely vaikeaa kohtaa harjoitellessa saa huomion jakaantumaan muualle ja soittaminen voi rentoutua, kun ei keskity vain vaikeaan harjoiteltavaan asiaan. Rytmiksi käsitteenä sisältää neljä asiaa, jotka auttavat meitä oppimaan: 1. Liikkuminen tuo aivoihin happea, joka auttaa meitä pysymään keskittyneenä 2. Ollessamme rytmisessä liikkeessä aivoissa tapahtuu kokonaisajattelulle myönteistä toimintaa 3. Luovuus voimistuu rytmistä. Yksitoikkoinen fyysinen aktiviteetti synnyttää uusia ideoita ja kehittää ratkaisuja ongelmiin. Esimerkkeinä tästä ovat hölkkä, kävely jne. 4. Rytmittäjä auttaa meitä muistamaan paremmin. Jos jokin asia, esimerkiksi numerosarja, on lausuttu tietyssä rytmisessä, se on helpompi muistaa (Ringom, 1994, 22.) Metronomin hyödyt harjoitellessa ovat kiistattomat, mutta metronomista voi olla hyötyä myös keskittymisen ja oppimisen näkökulmasta, vaikka sitä ei tarvitsisi jonkin kohdan tempossa pysymiseen. Tasainen rytmikäs naputus saa ajatukset foku-soitumaan johonkin muuhunkin harjoiteltavaan asiaan, kuin vain rytmisessä soittamiseen. Esimerkiksi vibratoa tai ulkoa opettelua voi harjoitella metronomin tahtiin.

2.1 Motivaation tärkeys oppimisessa ja keskittymisessä

Tämänhetkisen oppimismotivaatiotutkimuksen valossa on useita keskeisiä oppimismotivaation teorioita. Näissä teorioissa tarkastellaan motivaatiota minäkuvan, kiinnostuksen, muiden ihmisten merkityksen ja tunteiden näkökulmista. Suosituin oppimismotivaatioteoria on tällä hetkellä Ryanin ja Decin (2017) itsemääräämisteoriat. Tämän teorian mukaan opiskelijat motivoituvat eniten siitä, että he voivat itse vaikuttaa ja päättää asioista. Motivaattorina toimii oma sisäinen motivaatio opeteltavaa asiaa kohtaan. Tämän teorian mukaan muita motivaation perusteita on merkityksellisyyden tunne, yhteenkuuluvuus sekä kompetenssi, eli oma osaaminen ja asiantuntijuus. Harjoittelun näkökulmasta tällaista motivaatiota voisi luoda esimerkiksi kavereille session päätteeksi järjestetty lyhyt ”konsertti”, jossa voi soittaa lyhyenkin pätkän harjoiteltua asiaa matalalla kynnyksellä. Tällöin

harjoitteluun tulee mukaan yhteisöllisyyttä sekä vastavuoroisesti oman osaamisen lisäämistä, jos soittokaverikin haluaa esitellä jotain harjoittelemaansa, johon voi antaa palautetta.

Toisena keskeisenä oppimismotivaatioteoriana voidaan pitää Ecclesin (2004; Eccles & Midgley, 1989) odotusarvoteoriaa. Tämä teoria käsittelee opiskelijoiden odotuksien vaikutusta eri tilanteissa selviämiseen. Tämä sekä opiskelijoiden arvostamat asiat luovat pohjan oppimiselle odotusarvoteorian mukaan. Opiskelijan minäpystyvyyuskäsitteet ovat siis isossa roolissa motivaation kannalta. Jos opiskelija kokee olevansa hyvä ja kykenevä tekemään jonkin asian, hän myös luo itselleen parempaa motivaatiota suorittaa se, kun taas päinvastoin ahdistus, riittämättömyyden tunne ja ajan vieminen joltain kiinnostavalta asialta syövät motivaatiota. Tärkeää on myös kiinnostus tehtävää kohtaan, henkilökohtainen merkitys ja tulevaisuuden hyötyarvo. Teoriaa voidaan hyödyntää oman harjoittelumotivaation kohentamisena esimerkiksi luomalla itselleen tietoisesti sellaiset olosuhteet, että ikäväänkin tehtävään saa itsensä motivoitua. Esimerkiksi tulevaisuuden hyötyarvoa voi miettiä harjoitellessa näin: Teen tylsältä tuntuja vibratoharjoituksia, koska tiedän tarvitsevani jatkuvampaa ja soivempaa vibratoa konsertossa, jonka haluan joskus soittaa.

Kolmas käsittelemäni oppimismotivaatioteoria on Dweckin kehittämä tavoiteorientaatioteoria. Tämän teorian mukaan opiskelijat jakaantuvat minäsuuntautuneisiin ja tehtäväsuuntautuneisiin motivoituihin. Tehtäväsuuntautunut on kiinnostunut itse tehtävästä, kun taas minäsuuntautunut motivoituu ajatuksesta osoittaa, että on parempi kuin muut. Tehtäväsuuntautuneet opiskelijat uskovat, että kykyjä voi oppia ja omia ominaisuuksiaan voi kehittää sekä oppia omista erehdyksistään. Minäsuuntautuneet opiskelijat taas ajattelevat, että kykyjä joko on tai ei ole ja niitä ei voi kehittää. Tämänkaltaisen ajattelutapa usein tuhoaa motivaatiota.

Neljäs huomionarvoinen oppimismotivaatioteoria on vaatimusten ja voimavarojen merkitys oppimiselle ja hyvinvoinnille (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014.) Tämän teorian mukaan vaatimusten ja voimavarojen suhde motivoi opiskelijaa. Jos vaatimukset ylittävät voimavarat, oppiminen hankaloituu, ja seuraa hyvinvoinnin haasteita. Tämän teorian pohjalta tärkeää olisi harjoittelumotivaation kannalta osata tutkia omia voimavarojaan ja jaksamistaan ja tehdä niiden pohjalta omat

vaatimukset eli tavoitteet pitkällä tähtäimellä sekä ihan päiväkohtaisesti. Jos ylikuormittuneena yrittää liian kovalla vaatimustasolla harjoitella, se syö automaattisesti motivaatiota, mikä näkyy harjoittellessa huonona keskittymisenä. (Salmela-Aro, 2018, 10–13.)

Jotkut soitonharjoittelussa harjoiteltavat asiat ovat tylsiä, mekaanisia, raskaita tai vaikeita. Tällöin motivaation löytäminen voi olla haastavaa ja motivaation puuttuminen vaikuttaa suoraan heti keskittymisen tehokkuuteen. Usein luokittelemme asiat, jotka hallitsemme hyvin mielenkiintoisiksi, ja haastaviksi ja tylsiksi asiat, joista meiltä puuttuu tietoa tai joista saamme kriittistä palautetta. Kuitenkin meidän sisäinen asenteemme asiaa kohtaan ratkaisee. Jos asian muuttaa myönteiseksi, se lisää motivaatiota, jolloin annamme asiaa kohtaan ylimääräisen panoksen. Tämä taas vaikuttaa suoraan keskittymiseen (Ringom, 1994, 28.)

2.2 Harjoittelun suunnittelu

Harjoitussuunnitelman tekeminen, tavoitteiden asettaminen sekä aikataulusuunnittelu on tärkeää motivaation kannalta. Se myös helpottaa huomattavasti keskittymistämme, jos olemme etukäteen suunnitelleet harjoitussession kulun. Tärkeää on myös asettaa sellaiset tavoitteet, jotka on mahdollisia itse saavuttaa. Motivaation kannalta on parempi yllättyä harjoittelun päätteeksi positiivisesti isommasta määrästä saavutettuja asioita kuin pettyä. Jos tavoitteet suunnittelee niin, että huonoimpanakin harjoittelupäivänä pystyy saavuttamaan suunniteltuja asioita, motivaation ja itsepystyvyyden romahtamisen riski on pienempi (Ringom, 1994, 39–59.) Harjoitussuunnitelma kannattaa tehdä niin, että on jokin tavoite, esimerkiksi tutkinto. Sen jälkeen asettaa tutkinnolle välitavoitteita, esim. konsertteja, ja suunnittelee, milloin minkäkin kappaleen tulisi olla valmis tai missä kunnossa. Tämän jälkeen voi tehdä tarkemman viikkosuunnitelman yhdistettynä muihin menoihin kalenterissa, ja kaikkein tarkin kohta on päiväkohtainen suunnitelma, joka sisältää myös omat tavoitteet ja metodit. Erilaisia harjoituspäiväkirjapohjia löytyy netistä, sekä sellaisia voi myös ostaa. Kuitenkin sellainen on helppo tehdä myös itse yhdistettynä omaan päivittäisessä käytössä olevaan kalenteriin.

2.3 Harjoittelun tauottaminen

Harjoittelun tauottaminen on erittäin tärkeä osa keskittymisen kannalta. Vaikka yksilölliset erot ovat suuria, aivotutkijoiden mukaan (ultradian-rhythms-tutkimus) ihminen jaksaa keskittyä tehokkaasti yhteen asiaan noin 90–120 minuuttia, minkä jälkeen lepoa tarvitaan noin 20–30 minuuttia. Soittoa harjoitellessa keskittyminen on kuitenkin niin intensiivistä ja kokonaisvaltaista, joten ei ole ihmeäkään, vaikka aivot väsyisivät lyhyemmässäkin ajassa.

Francesco Cirillon 1980-luvun loppupuolella kehittämä Pomodoro-tekniikka on erittäin hyvä ajanhallintametsodi, jota voi käyttää harjoittelun tauottamisen apuna. Pomodoron idea tiivistettynä on isojen kokonaisuuksien sijaan työskentelyajan pilkkominen 25 minuutin pätkiin ja jokaisen pätkän jälkeen pienen tauon pitäminen. Jokaisen neljän 25 minuutin pätkän jälkeen kuuluu pitää pidempi tauko. Tämä tehostaa harjoitteluamme lyhyen harjoittelupätkän aikana, sillä tiedämme saavamme kohta tauon ja rajallinen aika motivoi tekemään tehokkaasti. Tauottaminen vähentää myös stressiä ja uupumusta. Jokaiselle 25 minuutin pätkälle kannattaa myös miettiä valmiiksi jonkin tavoite tai spesifi harjoiteltava asia, ja harjoittelupäivä kannattaa suunnitella etukäteen niin, että päivän harjoiteltavat asiat on suunniteltu järkevästi Pomodoro-jaksoihin. Jos on taipumusta keskittymisvaikeuksiin tai on muuten huono päivä, voi harjoitella myös lyhyemmän pätkän kerrallaan. Itse olen hankalina päivinä käyttänyt 10 minuutin harjoittelupätkää, jonka jälkeen olen pitänyt 5 minuutin mittaisen tauon. Olen kokenut sen erittäin tehokkaaksi tavaksi saada pieniä kokonaisuuksia haltuun esimerkiksi jotain kappaletta ulkoa opetellessa. Itselleni ulkoa opettelu on rankkaa, sekä siihen on vaikea keskittyä, mistä syystä jaksan paremmin paneutua tehtävään lyhyemmän ajanjakson verran. Aikaa voi Pomodoro-jaksoissa ottaa puhelimen hälytyksellä, mutta olemassa on myös sovelluksia tai jos hälytysäännet tuntuvat epämiellyttäviltä, voi ottaa käyttöön myös eri minuuttimäärän kestäviä tiimalaseja. Keskittymistä voi löytää myös hiekan valumista seuraamalla samalla kun harjoittelee jotain tehtävää.

2.4 Flow-tila

Flow-tila on täydellisen keskittymisen tila, jossa henkilö on täysin uppoutunut tehtävään tai toimintaan ja on saavutettavissa, jos tavoitteiden selkeys ja haastavuus ovat sopivassa tasapainossa. Flow-tilassa aika tuntuu pysähtyvän ja henkilö kokee onnistumisen tunnetta, tilanteen hallintaa sekä kokemusta siitä, että sillä hetkellä tehtävä työ on palkitsevaa. Tämän tilan saaminen olisikin optimaalista harjoitustilanteessa, ja vaikka sen saavuttaminen ei aina olisikaan mahdollista, on siihen silti hyvä pyrkiä.

Csikszentmihalyi on Flow-teorian luoja ja ensimmäinen henkilö, joka tutki sitä. Hän kuvailee kahdeksaa ominaisuutta, jotka Flow-tilan luomiseksi tarvitaan, tai jotka ovat seuraamuksia siitä: täysi keskittyminen tehtävään, tavoitteiden selkeys, palkinto ja välitön palaute, ajan muutos (nopeutuminen tai hidastuminen), kokemus siitä, että tilanne on itsessään motivoiva, vaivattomuus, balanssi haasteen ja taitojen välillä, itsetietoisuuden katoaminen tehtävään uppoutumisen myötä ja tunne siitä, että on tehtävän yläpuolella. Flow-kokemuksen syntymiselle siis täytyy olla optimaaliset olosuhteet. Seuraavia Csikszentmihalyin Flow-teorian pohjalta luomiani vinkkejä noudattamalla flow-tilaan pääsy harjoitustilanteessa voi helpottua.

1. Aseta selkeät tavoitteet: Harjoitussession tavoitteet pitäisi suunnitella niin, että tavoitteet ovat tarpeeksi haastavia mutta kuitenkin saavutettavissa olevia oman taitotason rajoissa.
2. Luo keskittymistä helpottava ympäristö: Harjoitustilan tulisi olla mahdollisimman rauhallinen, viihtyisä sekä vähän ärsykejä sisältävä. Esimerkiksi puhelimesta kannattaa ottaa äänet pois päältä, jotta tehtävään uppoutuminen ei keskeytyisi.
3. Etsi sopiva haastetaso: Mieti, onko tehtäväsi liian helppo tai vaikea ja pyri löytämään harjoittellessa tasapaino taitojen ja haasteen välillä.
4. Keskity hetkeen: Kaikki huomio täytyy antaa toiminnalle, johon on syvennyt. Kaikki muut ajatukset ja häiriötekijät pitäisi pyrkiä sulkemaan pois. Keskity siihen, mitä juuri sillä hetkellä tapahtuu ja miten voit parhaiten suoriutua harjoituksesta.
5. Haasta itseäsi kehittymään ja nauti prosessista: Pitkällä aikavälillä itsensä haastaminen ja uusien harjoittelutapojen löytäminen auttaa ylläpitämään

flow-kokemuksia. Lopputulosta ei saisi liikaa miettiä vaan keskittyä nauttimaan jokaisesta hetkestä matkan varrella.

Jokainen harjoittelija on kuitenkin yksilö, ja flow-tilan kokemus ja siihen pääseminen voi vaihdella paljonkin yksilökohtaisesti. Siksi tapoja tehostaa keskittymistä on useita, koska kaikille ei mitenkään toimi kaikki.

2.5 Mindfulness

Keskittymiskykyä voi joissain tapauksissa parantaa harjoittamalla tietoisista läsnäoloa eli mindfulnessia. Se voi auttaa tiedostamaan hetkessä tapahtuvat tunteet, ajatukset ja aistimukset ilman, että annamme niiden vaikuttaa häiritsevästi meihin. Tämä auttaa meitä keskittymään paremmin ja palauttamaan huomiomme takaisin tehtävään ajatusten harhaillessa. Mindfulnessista voikin olla siis suuresti apua ja hyötyä muusikolle harjoittelu sekä esiintymistilanteessa. Itselleni henkilökohtaisesti nämä harjoitteet eivät toimi, sillä koen suuresti vaikeuksia keskittyä niihin. Kuitenkin tieteellisesti on todistettu mindfulness-harjoittelun parantavan joidenkin ihmisten keskittymiskykyä, hyvinvointia, luovuutta, sekä työmuistia stressaavissa tilanteissa. (Jha, Stanley, Kiyonaga, Wong & Gelfand. 2010, 54–64.) Mindfulnessin harjoittaminen auttaa nopeuttamaan myös huomion siirtämistä takaisin tehtävään. (Mrazek, Franklin, Philips, Braid & Schooler. 2013, 776–781.)

Tässä on yksinkertainen keskittymisharjoitus, jota on helppo kokeilla arjen keskellä.

1. Etsi rauhallinen ja häiriötön paikka, jossa voi istua mukavasti.
2. Sulje silmäsi ja hengitä hetki syvään ja rauhallisesti. Etsi ja tunnista hengitykseesi luonnollinen rytmi.
3. Kiinnitä huomiosi hengitykseesi. Huomaa, miten ilma virtaa sisään ja ulos kehostasi. Keskity keuhkojen liikkeisiin hengittäessäsi.
4. Anna ajatustesi ja tuntemustesi tulla ja mennä ilman, että tartut niihin. Jos huomaat, että mielesi harhailee, palaa lempeästi takaisin hengityksen tarkkailuun.
5. Jatka harjoitusta muutaman minuutin ajan tai niin pitkään, kun tuntuu hyvältä.

Itselläni haasteeksi tätä harjoitusta tehdessä tulee levottomuus ja vaikeus keskittyä harjoitteeseen. Apua tähän ongelmaan voi löytää kuitenkin ohjatuista harjoitteista. Erilaisia ohjattuja mindfulness-harjoitteita keskittymisen parantamiseksi voi löytää seuraavilta nettisivuilta ja sovelluksista:

<https://www.headspace.com/>

<https://www.calm.com/>

3 MUISTAMINEN JA ULKOA OPPIMINEN

”Muistilla yleensä tarkoitetaan ihmisten kykyä varastoida tietoa muistiin, pitää mielessä ja palauttaa mieleen aikaisemmin opittuja tietoja.” (Kauppila, 2015, 17.) Ihmisen muisti jaetaan sensoriseen (aistimuisti), pitkäkestoiseen ja lyhytkestoiseen muistiin. Harjoitellessamme esitettäviä kappaleita ulkoa on tavoitteenamme saada asiat pitkäaikaiseen muistiin. Tosin ennen sitä tieto tallentuu lyhytkestoiseen työmuistiin, josta se sitten siirtyy tarpeeksi toistoja saatuaan pitkäkestoisen muistin puolelle. Sensorista muistia voi käyttää ja hyödyntää apuna ulkoa opetellessa. Muusikot voivat hyödyntää näkömuistia niin, että pyrkivät painamaan mieleen nuottikuvaa tai sitten opetella kuulomuistin avulla toistamaan kuultuja pätkiä. Myös tuntomuisti on muusikolle erittäin tärkeä apuväline ulkoa opetellessa, sillä kun on tarpeeksi toistoja takana, sormet muistavat tuntomuistin avulla, minne mennä, vaikka tuntuu soittaessa siltä, ettei muista mitä tulee seuraavaksi. Muistaminen ja ulkoa oppiminen vaativat harjoittellessa äärimmäistä keskittymistä, joten hyvät menetelmät muistamisen tueksi auttavat myös keskittymistä harjoittelutilanteissa.

Aivojen hyvinvoinnista huolehtiminen auttaa parantamaan muistia ja keskittymistä sekä myös estämään muistisairauksia. Tutkimusten mukaan seuraavista seikoista on esimerkiksi ennaltaehkäisevää apua muistisairauksien ehkäisemisessä, sekä myös muistin parantamisessa:

1. Hyvä ravinto ja terveellinen ruokavalio
2. Liikunta
3. Muistitreenit
4. Hallinnassa oleva kolesteroli
5. Tupakoimattomuus
6. Alkoholin käytön lopettaminen
7. Hallinnassa oleva verenpaine
8. Ylipainon pudottaminen
9. Diabeteksen estäminen
10. Hyvät elämäntavat

3.1 Vinkkejä kappaleen ulkoa opetteluun tueksi

Oppimistapoja on yhtä useita kuin on muusikoita. Serialisti oppii ulkoa asiat sen kautta, että ensin opettelee yksityiskohtat ja hahmottelee sen jälkeen kokonaisuuden. Kappaleen ulkoa opettelu tässä tarkoittaa siis ensin pienten hankalempien yksityiskohtien ulkoa opettelu ja sitten helpommin muistettavien kohtien lisäämistä niiden ympärille. Holistista oppimistrategiaa käyttävät päinvastoin taas hahmottavat ensin kokonaisuuden ja jatkavat sen jälkeen yksityiskohtien rakentamista. Tämä voi musiikin saralla tarkoittaa esimerkiksi kappaleen muotorakenteen opettelu ennen yksityiskohtiin paneutumista. Jatkuva kertaaminen auttaa myös painamaan mieleen asioita. Opittavan kappaleen jakaminen osiin ja pilkkominen pieniksi helpottaa myös ulkoa opettelu. Esimerkiksi Bachin sooloviuluteoksia kannattaa opetella ensin tahdin pätkissä, sitten pidentää tahdit kokonaisiksi fraaseiksi ja myöhemmin isommiksi kokonaisuuksiksi. Päivässä ei myöskään kannata opetella liian monta uutta kohtaa ulkoa, sillä ihmisen työmuistin kapasiteetti on rajallinen. Jatkuvan uuden pänttäämisen sijaan kertaus on opintojen äiti.

Niin kuin kauppalistoihin tai muistettaviin numerosarjoihinkin, voi myös ulkoa opettaviin kappaleisiin opetella muistisääntöjä. Ne voivat olla esimerkiksi musiikillisissa taitekohdissa olevien nuottien aloitusääniä (esim. AHA= ensimmäisen pätkän aloitusääni on A, toisen H ja kolmannen taas A.) Muistettavat melodiat voi myös visualisoida mielessä kuviksi, joka voi auttaa helpottamaan muistamista.

4 OPPIMISVAIKEUDET

Oppimisvaikeudet ovat tilanteita, joissa opiskelijalla on hankaluuksia omaksua ja soveltaa uutta tietoa tavanomaista hitaammin, eri tavalla tai vaikeammin kuin ikätoverinsa. Oppimisvaikeudet ovat yllättävänkin yleisiä, sillä Erilaisten Oppijoiden Liiton mukaan noin 10–20 % väestöstä kärsii jonkinlaisista oppimisvaikeuksista. Oppimisvaikeudet voivat ulottua erilaisiin oppimisalueisiin, kuten lukemiseen, matematiikkaan, kirjoittamiseen, kielenkäsittelyyn tai keskittymiseen. Nämä vaikeudet ovat usein monen tekijän summa ja niihin voi vaikuttaa mm. perinnöllisyys, neurologinen poikkeavuus, aivojen toimintahäiriö tai ympäristötekijät. Oppimisvaikeudet eivät ole älykkyyden tai motivaation puutetta, vaan erityinen haaste oppimisessa.

Yleisimpiä oppimisvaikeuksia ovat esimerkiksi ADHD (tarkkaavuus- ja ylivilkkaushäiriö, dysleksia (lukivaikeus), dyskalkulia (matematiikan vaikeus) ja hahmottamisen vaikeudet. Kaikki oppimisvaikeudet luonnollisestikin häiritsevät harjoitteluun keskittymistä, ja lääkehoito tai ammattilaisen antamat yksilölliset arjen selviytymisohjeet ja tuki ovat varmastikin kaikissa tapauksissa tarpeellisia. Onneksi kuitenkin on kehitelty metodeja ja toimintamalleja, miten oppimisvaikeudet voi ottaa huomioon myös itse harjoittelua suunnitellessa.

4.1 ADD JA ADHD

ADD:n (Attention Deficit Disorder) ja ADHD:n (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) oireisiin kuuluvat lyhytkestoinen huomio, keskittymisen vaikeus, helposti harhautuminen ja huono impulssikontrolli. ADD- ja ADHD-muusikot kärsivät harjoittelussa sekä päivittäisessä elämässä keskittymisvaikeuksista, mutta sen lisäksi heidän täytyy olla erittäin sitoutuneita harjoiteltavaan asiaan, johon auttaa nopeatempoisuus ja mielenkiinnon ylläpitäminen esimerkiksi soittotunneilla. (Melago, Kathleen A. 2014.) Harjoittelussa kannattaa pitää yllä siis tarpeeksi nopea tempo, ja esimerkiksi aikaisemmin mainitsemaani Pomodoro-tekniikkaa voi käyttää lyhyemmille ajanjaksoille, jotka jaksaa keskittyä loppuun saakka. Esimerkiksi hyvä rytmitys voisi olla 10 minuuttia jonkun asian harjoittelua ja sitten 5 minuutin tauko. Jokaiselle 10 min sessiolle voi päättää jonkun tietyn erityylisten tehtävien.

Amerikan psykiatrien liitto identifioi kolme alakategoriaa ADHD:lle. Ne ovat pääasiassa tarkkaamattomuusoireita sisältävä tyyppi, pääasiassa hyperaktiivisuutta ja impulsiivisuutta sisältävä tyyppi ja yhdistelmätyyppi, jolla on sekä tarkkaamattomuusoireita että hyperaktiivisuutta ja impulsiivisuutta.

4.1.1 Harjoitusmetodeita ADHD ja ADD-oireiselle

ADD ja ADHD oireiselle Suzuki Triangel -blogi ehdottaa seuraavia harjoitusmenetelmiä; Nopea tempoisuus harjoitussession aikana. Sessioon olisi hyvä myös suunnitella aina enemmän aktiviteettiä, kuin luulet tulevasi tarvitsemaan. Tutkimusten mukaan liike harjoitellessa auttaa keskittymään paremmin (University of Central Florida. 2015). Itse olenkin käyttänyt usein harjoitellessani esimerkiksi pyöriviä rullatuoleja tai kävellyt edestakaisin huonetta. Liikettä harjoitteluun saa myös hyvin eläytymällä itse musiikkiin. Uuden tuntu auttaa pitämään mielenkiintoa yllä. Siispä jokaiseen harjoitussessioon olisi hyvä lisätä jotain uutta, esimerkiksi uusi etydi tai tekninen harjoite, uudenlainen harjoituslähestymistapa tai uusi tila tai huone. Blogi ehdottaa myös harjoittelusession struktuurin suunnittelua etukäteen sekä kannustaa asettamaan ajastimia jonkun tehtävän suorittamiseen. Myös fyysisesti taululle tehtävälisan kirjoittaminen ja niiden suorittamisen jälkeen rasti ruutuun voi auttaa hahmottamaan harjoitussession kulkua. Blogi suosittelee myös jonkin fyysisen pisteen luomista, johon voi keskittyä. Tämmöinen voi olla vaikka värikäs muistilappu jousessa tai jokin kiintopiste huoneessa. Myös pienen pisteen piirtäminen käteen voi auttaa keskittymään jonkin teknisen asian opetteluun muistamista. (Goodner, 2018.)

5 POHDINTA

Opinnäytetyöni lopputuloksena voin pitää sitä, että keskittymiskyvyn harjoitteluun liittyy monenlaisia näkökulmia ja teorioita. Pääteemoina minulla on ollut oppimisteoppien opettaminen, harjoitussuunnitelman tekeminen, harjoittelun tuottaminen, keskittymisharjoitukset ja Flow-tilan löytäminen.

Keskittymiskykyä on mahdollista harjoitella tehokkaammaksi. Vaikka jotkut ihmiset keskittyvät luonnostaan helpommin, on silti jokaisella mahdollisuus kehittää ja vahvistaa omaa keskittymiskykyä toimivien metodien sekä säännöllisten keskittymisharjoitteiden avulla. Huomionarvoista on kuitenkin se, että keskittymiskyvyn kehittäminen vaatii johdonmukaisuutta ja kärsivällisyyttä eivätkä tulokset välttämättä näy välittömästi.

Eniten itseäni ovat hyödyttäneet löytämäni metodeista Pomodoro-tekniikka, joka on ollut erittäin mullistava tekijä itsenäisen harjoitteluni rakentamisessa. Minulla on yleensä paljon hankalia harjoittelupäiviä, jolloin keskittyminen on erittäin vaikeaa. Sellaisina päivinä olen löytänyt suuresti apua harjoitussession pätkimisestä lyhyempiin osiin. Pomodoro-tekniikka pitää hyvää huolta taukojen toteutumisesta harjoittelusession aikana, mikä on kohdallani parantanut huomattavasti keskittymistä.

LÄHTEET

Csikszentmihályi, M. 2005. Elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. 1.painos. Porvoo: Rasalas-kustannus.

Erialaisten oppijoiden liitto. Julkaisu/päivitysvuosi ei tiedossa. Tietoa oppimisvaikeuksista. (Nettisivu). Luettu 18.5.2023. URL: <https://www.eoliitto.fi/tietoa-oppimisvaikeuksista/>

Fennica Gehrman. Colourstrings Violin ABC. Nettisivu. Luettu 29.4.2023. URL: <https://fennicagehrman.fi/publications/colourstrings/violin-abc/>

Goodner C. 13.2.2018. 5 Practice Strategies for students with ADHD. Blogikirjoitus. Luettu 14.4.2023 osoitteesta <https://suzukitriangle.com/adhd/>

Jha, A.P., Stanley, E.A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining Protective Effects of Mindfulness training on Working memory capacity and Affective Experience. *Emotion*, 10(1), 54–64.

Joukamo-Ampuja E., Heiskanen J., Peltomaa M., Porander K. & Arjas P. 2007/2008. Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi? (www-dokumentti) Taideyliopisto. Luettu 24.4.2023. URL: <https://sites.uniarts.fi/web/harjoittelu/keskittyminen>

Kauppila R. A. 2015. Muistin tehostaminen. Ohjeita, ideoita ja keinoja muistin tehostamiseen kaikenikäisille. EU:n alue.

Koulutus.fi. 18.1.2022. Pomodoro on kokeilun arvoinen ajanhallintamenetelmä. Artikkelit. Luettu: 19.5.2023. URL: <https://www.koulutus.fi/artikkelit/pomodoro-tekniikka-on-toimiva-ajanhallintamenetelma-17172>

Mrazek, M.D, Franklin, M.S., Philips, D.T., Braid, B., & Schooler, J.W. (2013). Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance while Reducing Mind Wandering. *Psychological Science*, 24(5), 776–781.

Oppland, M. 2016. 8 Traits of Flow According to Mihaly Csikszentmihalyi. *Positive Psychology*. Luettu: 18.5.2023. URL: <https://positivepsychology.com/mihaly-csikszentmihalyi-father-of-flow/>

Ringom B. 1994. Opi oppimaan. 3. Helsinki: Kirjapaino TaPo Oy.

Salmela-Aro K. 2018. Motivaatio ja oppiminen. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

University of Central Florida. (17.4.2015). Kids with ADHD must squirm to learn, study says. *ScienceDaily*. Luettu: 11.3.2023 osoitteesta <https://www.sciencedaily.com/releases/2015/04/150417190003.htm>

